

BAB III

METODE PENELITIAN

Dalam bab III berisi uraian Metode Penelitian untuk menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian, termasuk jenis penelitian, Partisipan, teknik pengumpulan data, serta prosedur analisis data.

3.1 Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Penelitian deskriptif kualitatif bertujuan untuk memberikan gambaran secara mendalam mengenai suatu fenomena tanpa melakukan manipulasi atau perlakuan terhadap variabel yang diteliti (Sugiyono, 2017). Dalam konteks ini, penelitian dilakukan untuk mendeskripsikan tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung, berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner. Hasil penelitian kemudian dianalisis dan diuraikan secara naratif agar dapat memberikan gambaran nyata mengenai kondisi aktivitas fisik dan perilaku sedentary siswa sesuai dengan keadaan sebenarnya.

Pemilihan jenis penelitian ini didasarkan pada tujuan penelitian, yaitu untuk menggambarkan fenomena apa adanya, bukan untuk menguji hipotesis atau memberikan perlakuan tertentu pada variabel. Dengan pendekatan kualitatif, peneliti dapat menyajikan hasil secara naratif dan komprehensif sehingga mampu memberikan deskripsi yang utuh mengenai kondisi aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa. Pendekatan ini juga sesuai dengan keterbatasan penelitian, yang lebih menekankan pada penggambaran data faktual sebagai bahan masukan bagi guru PJOK, sekolah, dan pihak terkait dalam merancang strategi pembelajaran yang tepat serta mendorong siswa untuk menerapkan gaya hidup aktif.

3.2 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama. Penelitian ini bersifat deskriptif kualitatif

dengan pendekatan survei, sehingga kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai tingkat aktivitas jasmani dan perilaku sedenter siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung. Kuesioner dipilih karena dapat menjaring data dari responden dalam jumlah cukup besar dalam waktu yang relatif singkat, serta mampu memberikan gambaran nyata mengenai variabel yang diteliti. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat mendeskripsikan kondisi sebenarnya sesuai tujuan penelitian tanpa melakukan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel yang ada.

3.3 Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa sekolah dasar kelas III (tingkat bawah) dan kelas V (tingkat atas) di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung. Jumlah awal partisipan yang terlibat sebanyak 109 siswa yang tersebar di empat Sekolah Dasar Negeri di wilayah Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung.

Tabel 3.1
Jumlah Populasi Siswa pada Setiap Sekolah

No.	Nama Sekolah Dasar Negeri	Jumlah Siswa Kelas III dan V
1	SDN 01 Selat Nasik	39 orang
2	SDN 02 Selat Nasik	27 orang
3	SDN 03 Selat Nasik	19 orang
4	SDN 04 Selat Nasik	24 orang
Jumlah		109

Populasi dalam penelitian ini tergolong cukup besar sehingga tidak memungkinkan peneliti untuk meneliti seluruh subjek karena adanya keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Oleh sebab itu, diperlukan pemilihan sampel yang benar-benar dapat mewakili populasi secara representatif (Sugiyono., 2017). Teknik sampling sendiri merupakan cara untuk menentukan sampel penelitian dari suatu populasi, dan terdapat berbagai metode yang dapat digunakan (Darajat, J., & Abduljabar, 2014). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *Simple*

Random Sampling, dengan jumlah sampel sebanyak 84 siswa sekolah dasar yang mewakili siswa kelas III dan kelas V di masing-masing sekolah yang diteliti.

Menurut Sugiyono (2017), mengungkapkan “*Simple Random Sampling* merupakan cara pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu”. Teknik ini diambil karena keterbatasan waktu, tenaga, dan dana dari peneliti. Dalam menentukan jumlah sampel yang diambil dari populasi agar dapat representatif maka peneliti menggunakan rumus slovin dengan tingkat kepercayaan 90% dengan nilai $e=10\%$ yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1+Ne^2} \dots \dots \dots \text{RUMUS SLOVIN}$$

Ket :

N : Jumlah Populasi/Total Populasi

n : Jumlah Sampel

e : Batas toleransi kesalahan (*error tollerance*)

Adapun cara perhitungan sampel dengan menggunakan rumus slovin yaitu sebagai berikut:

Tabel 3.2

Jumlah Proporsi Sampel Siswa pada Setiap Sekolah

No.	Nama Sekolah Dasar Negeri	Siswa	Perhitungan	Jumlah Sampel	Sampel Pembulatan
1	SDN 1 Selat Nasikk	39	$n=39/(1+39x0,10^2)$	28,1	28
2	SDN 2 Selat Nasik	27	$n=27/(1+27x0,10^2)$	21,3	21
3	SDN 3 Selat Nasik	19	$n=19/(1+19x0,10^2)$	16,0	16
4	SDN 4 Selat Nasik	24	$n=24/(1+24x0,10^2)$	19,4	19
Jumlah		109			84

3.4 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2017), instrumen penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Secara lebih jelasnya fenomena dalam definisi ini yaitu variabel penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan kuesioner online. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada respon untuk dijawab. Kuesioner yang digunakan ini menggunakan bentuk *Google Form* yang dapat diakses secara online.

Pertanyaan serta pernyataan yang telah ada kemudian disusun menjadi sebuah angket. Jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini yaitu angket tertutup, dimana responden diminta memilih jawaban yang telah tersedia. Instrumen pada penelitian ini mengadopsi instrumen yang telah ada yaitu *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)* (Kowalski et al., 2004) dan *The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* (Hardy et al., 2007).

3.4.1 Adaptasi *Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C)*

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan instrument kuesioner yaitu IPAQ atau yang biasa dikenal *International Physical Activity Questionnaire*. Dalam kuesioner ini terdiri dari tiga poin utama, yang pertama data diri, yaitu usia, jenis kelamin, hingga daftar riwayat penyakit. Kedua tentang kebiasaan beraktivitas fisik 7 hari ke belakang, mulai dari aktivitas fisik rendah hingga berat. Ketiga pertanyaan yang bersifat untuk menjadi data penunjang dari hasil pertanyaan di bagian dua (IPAQ, 2005). IPAQ terdiri atas tiga kriteria, tingkat aktivitas fisik rendah, menengah dan tinggi.

1). Indikator Soal (Item PAQ-C)

No	Indikator / Item PAQ-C	Keterangan
1	Aktivitas rekreasi/olahraga (22 jenis + “lainnya”)	Jenis aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari terakhir
2	Aktivitas saat istirahat sekolah (recess)	Intensitas aktivitas fisik saat jam istirahat
3	Aktivitas saat jam makan siang	Aktivitas fisik saat waktu makan siang
4	Aktivitas setelah sekolah	Aktivitas fisik setelah pulang sekolah
5	Aktivitas pada malam hari (antara makan malam dan tidur)	Aktivitas fisik malam hari
6	Aktivitas pada akhir pekan	Aktivitas fisik di hari Sabtu–Minggu
7	Frekuensi keterlibatan dalam aktivitas fisik sepanjang minggu	Frekuensi olahraga/kegiatan fisik
8	Intensitas aktivitas fisik	Tingkat intensitas aktivitas (ringan, sedang, berat)
9	Aktivitas fisik umum	Persepsi keseluruhan aktivitas fisik
10	Item tambahan: kondisi kesehatan (apakah sakit/cedera dalam 7 hari terakhir)	Mengontrol faktor kesehatan yang memengaruhi skor

2). Validitas Instrumen PAQ-C

- Validitas konstruk: PAQ-C menunjukkan korelasi signifikan dengan tes kebugaran jasmani dan tingkat aktivitas fisik yang diukur dengan metode lain (misalnya akselerometer & recall aktivitas fisik).
- Dalam artikel asli (Crocker et al., 1997), PAQ-C dinyatakan memiliki validitas konstruk yang memadai untuk menilai tingkat aktivitas fisik anak-anak.

- Beberapa studi lanjutan juga mengonfirmasi bahwa PAQ-C memiliki validitas baik dalam mengklasifikasikan anak dengan tingkat aktivitas tinggi, sedang, rendah.

3). Reliabilitas Instrumen PAQ-C

- Uji reliabilitas internal (*Cronbach's Alpha*):
Nilai $\alpha = 0,79 - 0,89$ (kategori baik–sangat baik).
- Test–retest reliability:
Nilai korelasi $r = 0,75$ ($p < 0,001$) untuk pengukuran berulang dalam selang waktu tertentu.
- Hasil ini menunjukkan bahwa PAQ-C memiliki konsistensi internal yang kuat dan stabil dalam mengukur aktivitas fisik anak-anak.

3.4.2 Adaptasi *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*

Kemudian instrument yang akan digunakan berikutnya adalah *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* yaitu instrument untuk menilai waktu yang dihabiskan dalam rangkaian aktivitas menetap, di antara kaum muda usia sekolah (Hardy et al., 2007). ASAQ mengidentifikasi 11 perilaku *sedentary* pada hari Senin hingga Minggu dan di bagi menjadi 2 kategori, di antaranya yaitu hari kerja dan hari libur (Pramita, R. D., & Griadhi, 2016). Aktivitas *sedentary* digambarkan dengan lama responden melakukan 11 aktivitas *sedentary* yang terdapat pada angket *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)*.

1). Indikator Soal (Kategori & Aktivitas dalam ASAQ)

Instrumen ini terdiri dari 11 aktivitas sedenter yang dikelompokkan ke dalam beberapa kategori:

1). *Small Screen Recreation (SSR)*:

- Menonton TV
- Menonton video/DVD, bermain video game
- Menggunakan komputer untuk hiburan (e-communication, e-games, internet surfing)

2). *Education*:

- Menggunakan komputer untuk tugas sekolah

- Mengerjakan PR tidak dengan komputer
- Mengikuti les tambahan di luar sekolah

3). *Travel:*

- Perjalanan dengan kendaraan bermotor (mobil, bus, kereta, kapal)

4). *Cultural Activities:*

- Membaca untuk hiburan
- Melakukan hobi atau kerajinan (misalnya permainan papan/kartu)
- Bermain/berlatih alat musik

5). *Social Activities:*

- Duduk mengobrol dengan teman, menggunakan telepon, nongkrong, mendengarkan musik

6). *Religious Activities*

2). Validitas Instrumen

- *Face validity* (validitas muka): Diuji melalui pilot test pada ± 50 siswa (usia rata-rata 12 tahun). Hasilnya, semua siswa melaporkan bahwa aktivitas yang tercantum dalam kuesioner memang mereka lakukan secara reguler dan tidak ada aktivitas lain yang dominan .
- Artikel menyatakan bahwa ASAQ memiliki *good face validity*, tetapi uji validitas lebih lanjut masih diperlukan untuk memastikan validitas konstruk dan kriteria.

3). Reliabilitas Instrumen

Reliabilitas diuji dengan test-retest (2 minggu) menggunakan *Intraclass Correlation Coefficient* (ICC) :

- Total waktu sedenter: sebagian besar $ICC \geq 0.70$ (kategori baik–sangat baik), kecuali pada anak laki-laki kelas 6 ($ICC = 0.57$, kategori sedang).
- Kategori dengan reliabilitas tinggi: Small Screen Recreation (SSR), Education, dan Cultural Activities (umumnya $ICC > 0.70$).
- Kategori dengan reliabilitas lebih rendah: Social Activities dan Travel (beberapa ICC sekitar 0.40–0.60).
- Hari sekolah vs akhir pekan: Reliabilitas lebih tinggi pada hari sekolah dibandingkan akhir pekan. Kesimpulan reliabilitas: ASAQ memiliki *good*

to excellent reliability untuk sebagian besar kategori aktivitas sedenter pada remaja.

Jadi, instrumen ASAQ ini memiliki indikator berupa 11 jenis aktivitas sedenter (dalam 6 kategori), validitas muka baik, dan reliabilitas test-retest $ICC \geq 0.70$ pada sebagian besar kategori (dengan beberapa pengecualian). Penelitian ini juga di perkuat hasil studi (Husni, Budiana, 2024) yang berjudul “Perbandingan Level Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedenter Siswa Berdasarkan Wilayah Domisili dan Status Ekonomi Orang Tua”, dimana temuan tingkat uji validitas dan reliabilitas instrument (ASAQ) sebagai berikut:

1). Validitas Instrumen ASAQ

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan dalam kuesioner *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire* (ASAQ) dinyatakan valid. Hal ini dibuktikan dengan nilai korelasi item-total (r hitung $> r$ tabel 0,349), sehingga setiap item mampu mengukur aspek yang memang dimaksud dalam konstruk perilaku sedentary. Dengan demikian, instrumen ini dapat dipastikan memiliki validitas isi (*content validity*) yang memadai karena setiap butir pertanyaan sesuai dengan indikator perilaku sedentary yang lazim dialami anak, seperti screen time, aktivitas belajar pasif, hingga kegiatan sosial pasif. Selain itu, instrumen ini juga memiliki validitas konstruk (*construct validity*), karena hasil pengukuran konsisten dengan teori bahwa perilaku sedentary mencakup aktivitas yang dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring dengan pengeluaran energi rendah.

2). Reliabilitas Instrumen ASAQ

Uji reliabilitas instrumen dengan metode *Cronbach's Alpha* menghasilkan nilai 0,835, yang termasuk kategori sangat reliabel ($\geq 0,80$). Angka ini menunjukkan bahwa kuesioner memiliki konsistensi internal yang tinggi, artinya respon siswa terhadap butir-butir pertanyaan cenderung stabil dan konsisten. Dengan reliabilitas tinggi, instrumen ini layak digunakan untuk penelitian serupa di konteks lain, baik di tingkat sekolah dasar maupun menengah. Tingginya reliabilitas ini juga

menandakan bahwa kesalahan pengukuran relatif kecil, sehingga data yang dihasilkan lebih akurat dan dapat dipercaya.

3). Implikasi

- Instrumen ASAQ layak digunakan dalam penelitian mengenai perilaku sedentary pada anak-anak, karena sudah terbukti valid dan reliabel.
- Validitas isi dan konstruk yang baik memastikan bahwa instrumen benar-benar mengukur perilaku sedentary sesuai konsep teoritis.
- Reliabilitas tinggi ($\alpha=0,835$) menunjukkan bahwa instrumen dapat digunakan secara berulang (retest) dengan hasil yang konsisten, sehingga cocok dipakai sebagai alat monitoring perilaku sedentary di sekolah.
- Hasil ini memperkuat penelitian-penelitian terdahulu (misalnya Hardy et al., 2007) yang juga menemukan bahwa ASAQ memiliki reliabilitas baik dan validitas memadai pada remaja.

Jadi, instrumen ASAQ yang digunakan pada artikel tersebut memiliki validitas yang kuat dan reliabilitas yang sangat baik ($\alpha=0,835$), sehingga dapat direkomendasikan sebagai alat ukur standar untuk mengidentifikasi perilaku sedentary siswa sekolah dasar.

3.5 Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu mendeskripsikan data yang diperoleh dari kuesioner mengenai tingkat aktivitas jasmani (*Physical Activity Questionnaire for Older Children*) dan perilaku sedenter (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*) siswa sekolah dasar di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung. Data yang terkumpul dianalisis dengan cara mengelompokkan jawaban responden berdasarkan kategori yang telah ditentukan, kemudian disajikan dalam bentuk persentase dan distribusi frekuensi. Hasil analisis tersebut diinterpretasikan secara naratif untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai kondisi nyata siswa terkait aktivitas jasmani dan perilaku sedenternya. Dengan demikian, analisis data deskriptif kualitatif ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menggambarkan fenomena

sesuai keadaan sebenarnya berdasarkan data yang diperoleh dari lapangan. Dalam pengolahan dan kategorisasi data sebagai berikut:

3.5.1 Analisis Data Pengolahan dan Kategorisasi Data Aktivitas Jasmani (Physical Activity Questionnaire for Older Children)

Langkah-langkah dalam pengolahan data dan analisis data adalah sebagai berikut:

- 1). Mengumpulkan data dari responden yang telah mengisi kuesioner.
- 2). Melakukan pencarian nilai persentase hasil dari data kuesioner yang sudah di isi oleh responden.

Mencari Nilai persentase

$$P = (\Sigma X) / (NS) \times 100\%$$

Keterangan :

P	= Persen
X	= Skor yang didapat
N	= Banyaknya data
S	= Jumlah skor maksimal
Σ	= Menyatakan jumlah
100%	= Bilangan tetap

Sumber: Sugiyono (2017, hlm. 89)

Adapun pengkategorian tingkat aktivitas fisik siswa dalam penelitian ini menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Menurut (Suntoda, 2009) Kriteria Kelompok atau *Criterion-Referenced Norm*, sering juga disebut Penilaian Acuan Norma (PAN). Penilaian menggunakan acuan normatif ini dilakukan yaitu membandingkan skor siswa dengan rerata skor kelompoknya sebagai norma. Pendekatan ini pada dasarnya bertitik tolak dari penggunaan kurva normal, rerata (Mean) kelompok dan simpangan baku yang menjadi acuannya. rumus seperti pada tabel 3.5 berikut:

Tabel 3.3 Norma Kategori Penilaian

No	Interval	Nilai	Kategori
1	M + 1,8 S atau lebih	A	Sangat Tinggi
2	Antara M + 0.6 S dan M + 1.8 S	B	Tinggi
3	Antara M - 0,6 S dan M + 0,6 S	C	Cukup
4	Antara M - 1,8 S dan M - 0,6 S	D	Rendah
5	Kurang dari M - 1,8 S	E	Sangat Rendah

Keterangan:

M = rata-rata

S = Simpangan Baku

Sumber: (Suntoda, 2009)

- 3). Untuk mengetahui tingkat aktivitas jasmani siswa sekolah dasar kelas III dan V selama pandemi di SD Negeri yang berada di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung maka peneliti menghitung nilai skor dan kategori dengan pedoman yang dikembangkan oleh (Suntoda, 2009). sebagai berikut:

Tabel 3.4 Kategori Penilaian Acuan Norma (PAN)

Rentang skor	Kategori
33 >	Sangat baik
26 – 33	Baik
18 – 26	Cukup
12 – 18	Kurang
12 <	Sangat kurang

3.5.2 Analisis Data Pengolahan dan Kategorisasi Data Tingkat Perilaku Sedenter (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*)

Langkah-langkah dalam pengolahan data dan analisis data adalah sebagai berikut:

- 1). Mengumpulkan data dari responden yang telah mengisi kuesioner.
- 2). Melakukan pencarian nilai persentase hasil dari data kuesioner yang sudah diisi oleh responden. Rumus untuk mencari nilai persentase yaitu menurut (Sugiyono., 2010) :

$$M = \frac{\sum X}{n}$$

Keterangan:

M = Mean (Rata-rata)

\sum = Sigma (jumlah)

X = Nilai X

n = Jumlah individu

- 3). Untuk mengetahui perilaku sedenter siswa sekolah dasar kelas III dan V selama pandemi di SD Negeri yang berada di Kecamatan Selat Nasik, Kabupaten Belitung maka peneliti menghitung nilai Durasi dengan pedoman yang dikembangkan oleh (Young et al., 2014). sebagai berikut:

Tabel 3.5 Kategori Durasi Perilaku Sedenter

No	Durasi	Kategori
1.	(<2 jam sehari)	Rendah
2.	(2-5 jam sehari)	Sedang
3.	(>5 jam sehari)	Tinggi